

Υγεία

Η διατροφική ανάλυση του Κράνμπερι-cranberry



Ιστορικά οι υγιεινές ιδιότητες των κράνμπερυ έχουν βασιστεί στις παραδοσιακές θεραπείες, οι οποίες έχουν υπάρξει για αιώνες. Οι υγιεινές ιδιότητες αυτών των φρούτων αναγνωρίστηκαν αρχικά από τους Ιθαγενείς Ινδιάνους. Αργότερα οι πρώτοι ναυτικοί της Νέας Αγγλίας έτρωγαν τα άγρια κράνμπερυ διότι ήταν πλούσια σε βιταμίνες και ήθελαν να προλάβουν το σκορβούτο. Οι πρόσφατες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα κράνμπερυ και τα προϊόντα τους είναι ευεργετικά στην υγεία.

Τα κράνμπερυ περιέχουν ενώσεις οι οποίες εμποδίζουν τις μολύνσεις της ουροδόχου οδού και οι επιστήμονες σκέφτονται τώρα ότι αυτή η ίδια λειτουργία μπορεί να είναι χρήσιμη ώστε να εμποδίσουν βακτήρια υπεύθυνα για έλκη και ορισμένα στοματικά βακτηρίδια. Η πρώτη αναφερόμενη χρήση τους από τους ιατρούς ήταν το 1923 όπου προτάθηκε ότι τα κράνμπερυ σκοτώνουν τα βακτηρίδια στην ουροδόχο οδό.

Μία μελέτη του 1994 που πραγματοποιήθηκε στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ καθόρισε ότι η κατανάλωση χυμού μείωσε το ποσό βακτηριδίων στα ούρα των ηλικιωμένων γυναικών. Το 1998 ερευνητές από το πανεπιστήμιο Rutgers προσδιόρισαν τα συγκεκριμένα συστατικά στα κράνμπερυ που λειτουργούν και συμβάλλουν σε αυτό το αποτέλεσμα.

Τα κράνμπερυ περιέχουν επίσης τα phytochemicals που μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της υγείας διότι ενεργούν ως αντιοξειδωτικές ενώσεις και βοηθούν να εξουδετερωθούν επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες στο σώμα.

Αυτοί οι αντιοξειδωτικοί παράγοντες μειώνουν τη ζημιά στα κύτταρα, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε καρκίνο, καρδιακές παθήσεις ή άλλες εκφυλιστικές ασθένειες.

Παραδείγματα χάριν, οι ανθοκυάνες, οι ενώσεις που δίνουν στα βακκίνια το κόκκινο χρώμα τους, είναι ισχυροί αντιοξειδωτικοί παράγοντες, ισχυρότεροι από τη βιταμίνη E. Επιπλέον οι εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα των κράνμπερυ μειώνει την οξειδωση της LDL-χοληστερόλης (αποκαλούμενη «κακή» χοληστερόλη), μια επίδραση που η έρευνα δείχνει μπορεί να είναι σημαντική στη διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς.

Τα κράνμπερυ θεωρούνται πολύ υγιεινά φρούτα. Δεν περιέχουν χοληστερόλη, καθόλου λίπος και περιέχουν χαμηλά επίπεδα νατρίου. Περίπου 70% των συγκομιδών κράνμπερυ κάθε χρόνο γίνονται χυμός, μίγματα χυμού ή συμπυκνώσεις χυμού. Το χυμό των κράνμπερυ μπορείτε να τον απολαύσετε σκέτο ή μπορεί να αναμιχθεί ακολουθώντας μια συναρπαστική σειρά συνταγών υγιεινών χυμών. Η προ-

σθήκη χυμού κράνμπερυ σε τρόφιμα μπορεί να οδηγήσει σε μια ουσιαστική θρεπτική συμβολή (π.χ. σε μπισκότα ή σε σάλτσες).

Το κράνμπερυ και οι ιδιότητές του...

Η πλειοψηφία των φυσιοθεραπευτών και άλλων επαγγελματιών της υγείας, πιστεύουν ότι υπάρχει μια ξεκάθαρη σύνδεση της διατροφής με φρούτα και λαχανικά και του μειωμένου κινδύνου για χρόνιες παθήσεις. Τα θρεπτικά συστατικά από τα φυτά και ιδιαίτερα τα αντιοξειδωτικά, δείχνουν ότι μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας. Τα κράνμπερυ περιέχουν proanthocyanidins (PACs) και μπορούν να εμποδίζουν την ανάπτυξη συγκεκριμένων βακτηρίων, περιλαμβανομένων των E coli, που συνδέονται με τις μολύνσεις της ουρικής οδού. Οι μελέτες για το κράνμπερυ έχουν δείξει, ότι εμποδίζει και τα βακτήρια που σχετίζονται με τα στομαχικά έλκη.

Τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι τα κράνμπερυ και τα προϊόντα του, που περιέχουν σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών και άλλων φυτοθερπικών συστατικών, μπορούν να βοηθήσουν ενάντια στις καρδιοπάθειες, τον καρκίνο και άλλες ασθένειες, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες. Πηγή φλαβονοειδών, βιταμινών B και C Τρώγοντας αυτούς τους καρπούς, φροντίζουμε

την υγεία μας και με έναν επιπλέον τρόπο:

Εμπλουτίζουμε τη διαίτα μας με περισσότερα φλαβονοειδή. Πρόκειται για τις φυτικές χρωστικές ουσίες που ευθύνονται για το κόκκινο και κίτρινο χρώμα των φρούτων και των λαχανικών και έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Συγκεκριμένα, αποτρέπουν τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, δηλαδή επιβλαβή μόρια οξυγόνου που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο, καρδιακές παθήσεις και άλλα σοβαρά προβλήματα. Τα κράνμπερυ περιέχουν επίσης βιταμίνες C, D, κάλιο και σίδηρο, ενώ είναι πολύ φτωχά σε θερμίδες, επομένως μπορούμε άνετα να τα συμπεριλάβουμε σε ένα διατροφικό μενού.

Καταπολεμά τις ουρολοιμώξεις

Εδώ και αιώνες τα κράνμπερυ θεωρούνται παραδοσιακό γιατρικό για τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Όμως, η θεραπευτική τους αξία τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει και επιστημονική βάση. Μια μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Harvard σε ηλικιωμένες γυναίκες που έπιναν 1-2 ποτήρια χυμό κράνμπερυ καθημερινά για έξι μήνες, απέδειξε ότι ο αριθμός των βακτηριδίων στην ουροδόχο κύστη τους περιορίστηκε και, επιπλέον, ότι είχαν σχεδόν 60% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν λοιμώξεις στην περιοχή. Επίσης, οι γυναίκες που είχαν ουρο-

λοιμώξη και έπιναν χυμό, είχαν 75% περισσότερες πιθανότητες να την ξεπεράσουν γρηγορότερα, σε σχέση με αυτές που δεν έπιναν. Για τη δράση των κράνμπερυ στις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος ευθύνονται δύο συστατικά, η φρουκτόζη και ένα άλλο, του οποίου η ταυτότητα δεν έχει προσδιοριστεί ακόμη. Αυτά τα δύο δρουν με τρόπο που αποτρέπουν την προσκόλληση των βακτηριδίων στα τοιχώματα της ουροδόχου κύστης και της ουρήθρας.

...και 2 συμβουλές

• Αν έχετε ουρολοίμωξη, για όσο διάστημα παίρνετε την αντιβίωση που σας έχει συστήσει ο για-

τρός, πίνετε συγχρόνως δύο ποτήρια την ημέρα χυμό κράνμπερυ.

• Αν είστε επιρρεπείς στις λοιμώξεις του ουροποιητικού, πίνετε προληπτικά 1 ποτήρι χυμό κράνμπερυ ημερησίως.

ΜΕΤΑΛΛΑ/ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΛΙΠΗ, ΒΑΣΙΚΑ/ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

Ανά 100gr % Ημερήσιας Συνιστώμενης Ποσότητας
K, Κάλιο 85,00 mg
P, Φώσφορος 13,00 mg
Ca, Ασβέστιο 8,00 mg
Mg, Μαγνήσιο 6,00 mg
Na, Νάτριο 2,00 mg
Mn, Μαγγάνιο 0,36 mg
Fe, Σίδηρος 0,25 mg
Zn, Ψευδάργυρος 0,10 mg
Cu, Χαλκός 0,06 mg
Se, Σελήνιο 0,10 mcg

Πηγή: iator.gr